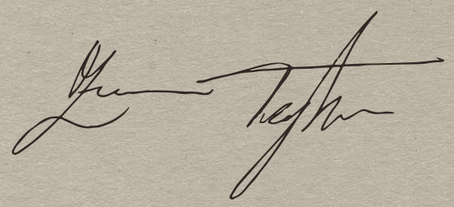
ILC(o)pis

GLASILO OSEB S STOMO

ILCOPIS je glasilo
Invalidskega društva
ILCO Ljubljana
www.ilco-si.org
24. in 25. številka
september 2021



Drage stomistke in stomisti, bralke in bralci,

Od zadnje 23. številke našega ILCOpis-a, je minilo skoraj leto dni. Zagodla nam jo je korona in ukrepi za njeno preprečevanje. Dogodkov ni bilo mogoče predvideti in jih načrtovati, zato je veliko naših ustaljenih aktivnosti odpadlo ali pa so bile izvedene v okrnjeni obliki. Upam, da ste ta čas bolj ali manj dobro prestali in predvsem, da ste zdravi.

V tej združeni številki 24/25 ILCOpis-a lahko preberete, da smo se udeležili čistilne akcije, izvedli razne pohode, aktivno preživeli pet dni na Pohorju, imeli športne in kulturne dejavnosti, preživeli rehabilitacijsko letovanje na morju ... Upam, da vam bodo naše aktivnosti prijetno branje in hkrati spodbuda, da se nam pridružite. Prijavnico najdete v ILCOpis-u.

Poslanstvo našega društva je, da vam povemo in pokažemo, da se življenje s stomo ne konča. Ko si naberemo novih moči in se sprijaznimo s spremembami na telesu, lahko zaživimo polnejše življenje. Dokaz za to smo zadovoljni in zelo aktivni člani našega Društva ILCO Ljubljana.

Organizirano imamo tudi mrežo prostovoljcev, ki so se usposobili na izobraževanjih s kirurgi, psihologi, enterostomalnimi sestrami. Izobraževanja organizira Zveza invalidskih društev ILCO Slovenije v Univerzitetnem kliničnem centru Ljubljana. Ti prostovoljci smo vam na voljo pred operacijo, po njej in kasneje tudi na domu. Svetovali vam bomo s svojimi izkušnjami. Seveda nas morate poklicati oziroma zdravinku ali medicinskim sestram povedati, da bi si želeli našega obiska.

Iz lastnih dolgoletnih izkušenj s stomo vsem, ki se soočate s težko boleznijo in invalidnostjo ter vašim svojcem svetujem, da se vključite v ILCO društvo, saj smo skupaj močnejši in lahko hitreje najdemo rešitev za težavo, ki se vam v tem trenutku zdi nerešljiva.

Več nas je vključenih v društva ILCO, bolj uspešno lahko zastopamo in se potegujemo za naše pravice, kot so pravica do invalidnine in do brezplačnih, predvsem pa kakovostnih pripomočkov za oskrbo stome.

Predsednik društva
Zoran Terglav

Pred operacijo

Vsaka operacija in priprava nanjo je za človeka velika in stresna preizkušnja. Priporočamo vam, da si zapišete vse, kar vas zanima in o tem povprašate kirurga in enterostomalnega terapevta. Naj vam bojo spodaj našteta vprašanja v pomoč:

- Kje bom imel nameščeno stomo?
- Kako bo z okrevanjem po operaciji in rehabilitacijo?
- Kakšna bo?
- Kako izgleda stomalna vrečka?
- Kje dobim vse medicinsko tehnične pripomočke za oskrbo stome?
- Bo to zame dodaten strošek?
- Bom za oskrbo stome potreboval posebno nego na domu?
- Ali se bom moral vse življenje držati posebne diete?
- Kako bo z aktivnostmi, ki sem jih opravljal do zdaj: prehranjevanje v restavracijah, rekreacija, plavanje, služba, potovanja, druženje s prijatelji, spolnost?

Več vprašanj in odgovorov najdete na naši spletni strani v poglavju Živeti s stomo: www.ilco-si.org

Po operaciji

Imejte v mislih, da se vaše življenje zaradi stome ni končalo, ravno nasprotno, prav zaradi stome lahko zaživite novo življenje. Kot oseba s stomo imate določene pravice in olajšave, vašemu delodajalcu pa pripada stimulacija za zaposlitev osebe s stomo.

Kot oseba s stomo imate pravico do:

- ocene telesne okvare - TO (postopek prične osebni zdravnik)
- invalidnine za telesno okvaro – denarno nadomestilo za telesno okvaro
- oprostitve plačila cestnine ob registraciji osebnega vozila. Pripada invalidom z 80% telesno okvaro ali več ob registraciji osebnega avtomobila do 150kW.
- pooperativnega zdravljenja v Zdravilišču Rogaška Slatina
- uporabe ustreznih ortopedskih pripomočkov brez doplačila
- oprostitve plačila RTV naročnine v primeru, ko je priznana telesna okvara 100%
- olajšave pri dohodnini, ko je TO 100%

Vse pravice, olajšave in stimulacija za delodajalce so podrobno opisane na naši spletni strani v poglavju Pravna pomoč: www.ilco-si.org

Kodeks pravic

Vsi bolniki na izločilih imajo pravico do:

- predoperativnega svetovanja
- pravilno izbranega mesta stome
- dobro oblikovane stome
- čustvene podpore pred operacijo
- pooperativne zdravstvene nege
- individualnega poduka
- informacij o možnostih pridobitve medicinsko tehničnih pripomočkov za nego stome
- pooperativnega nadzora in doživljenjsko zagotovljene nege
- vseh storitev, ki jih lahko nudijo zdravstveni strokovnjaki
- informacij in nasvetov združenja invalidov z izpeljanim črevesom

Iz knjižice doc. Dr. Pavla Košoroka, Živeti sproščeno

Ocena telesne okvare

Osebam s kolostomo	**80 % TO**
Osebam z ileostomo	**80 % TO**
Osebam z urostomo*	**70–90 % TO**

Ocena za telesno okvaro se lahko uveljavlja šest mesecev po operaciji oziroma ko je zdravljenje končano. Postopek prične izbrani osebni zdravnik.

** ZPIZ Slovenije je 5. 5. 2005 spremenil oceno telesne okvare. Vsi, ki imajo urostomo in odstranjen sečni mehur imajo priznano oceno TO 90 %. V primeru, da je ocenjena TO nižja lahko zahtevate ponovno ocenitev TO na ZPIZ Slovenije.*

Pravice
oseb s stomo

druženje

Skupaj ustvarjamo lepe spomine

1 Kulturni program, pogovori, šport in piknik

12. september 2020 • V soboto, 12. septembra ob 10. uri, smo v Gibišport centru v Klečah organizirali kulturno razvedrilni program. Dogodek smo otvorili z nastopom country plesne skupine *Bizonke*, ki je nastopila v pravih kavbojskih oblekah in nam predstavila različne plese. Pevci ljudskih pesmi *Studenček* so nam zapeli in zaigrali nekaj veselih viž, ki so nam ogrela srca in nas spravila v dobro voljo. Višek programa pa je bil ob ponovnem nastopu *Bizonk*, ki so tokrat nastopile v drugačnih kostumih in odplesale še nekaj

Nastopajoči so s svojo energijo poskrbeli, da nikomur ni bilo žal, da se je dogodka udeležil.

zanimivih kavbojskih plesov. Program smo zaključili z večno Avsenikovo Na Golici. Udeleženci so bili nad kulturnim programom navdušeni, saj je bil malce drugačen kot po navadi, nastopajoči pa so s svojo energijo poskrbeli, da nikomur ni bilo žal, da se je dogodka udeležil.

Dobili smo tudi obisk Zdravstvene inšpekcije, ki je preverjala, ali prireditev poteka v skladu s priporočili NIJZ za preprečevanje širjenja koronavirusne bolezni. Nad vedenjem na prireditvi in urejenostjo dokumentacije niso imeli pripomb.

Po nastopih in inšpekciji, je z žara že pošteno dišalo, zato smo hitro poskrbeli za želodčke. Ob hrani in pijači smo se prijetno družili in si izmenjali mnenja ter izkušnje z različnih področij.

Ker je bilo vodilo prireditve tudi šport, smo se razveselili zagnanih članov, ki so poprijeli za loparje in se pomerili v badmintonu. Drugim pa so bili bolj pri srcu balinčki. Med razgibavanjem in veselim druženjem je čas spet prehitro tekel, kar naenkrat je bilo že pozno popoldne in odločili smo se, da bo treba domov.

2 Jesenska čistilna akcija »Za čisto Ljubljano«

19. september 2020 • Člani invalidskega društva ILCO Ljubljana smo se v soboto, 19. septembra 2020, udeležili čistilne akcije, ki jo organizira Turistično društvo Ljubljanica, s katerim sodelujemo že vrsto let. Spomladanska akcija, ki bi jo morali izvesti aprila je zaradi karantene ob epidemiji koronavirusne bolezni odpadla. Upoštevanje ukrepov za preprečevanje virusa in pazljivost, saj smo rizična skupina, sta bila glavna vzroka, da se nas je tokrat pod Prulskim mostom zbralo samo 14. Seveda smo se držali priporočil in navodil NIJZ. Ker je bila ura šele 9.00, smo si najprej privoščili jutranjo kavico, nekateri pa so posegli po »razkužilu« za grlo, ki jih je tudi malo pogrelo.

Preden smo se razkropili po bregovih Ljubljanice, smo si razdelili rokavice in vrečke za smeti. Med pobiranjem odpadkov od Špice, ob Grubarjevem prekopu do Kodeljevega, nas je sonce kar pošteno segrelo.

Žal se karantena in omejitev gibanja na količini nemarno odvrženih odpadkov sploh ne pozna. Že ustaljenim plastenkam, pločevinkam in nakupovalnim vrečkam so se zdaj pridružile tudi zaščitne maske. V delovni zagnanosti smo napolnili veliko vreč in ponovno ugotovili, da so čistilne akcije še kako potrebne, če hočemo imeti čisto okolje.

Zbrane odpadke smo odvrgli v za to pripravljene zabojnike. Ob povratku smo si vzeli čas za skupinsko fotografiranje, nato pa smo se ustavili v Afrika lounge baru, kjer smo se odžejali in si malo odpočili.

Ko smo si povrnili moči, smo se po Poljanski ulici vrnili pod Prulski most, kjer nam je ob 12.00 uri Turistično društvo Ljubljanica pripravilo odličen golaž. Letos zaradi korone nismo imeli glasbe in plesa, a smo kar sami zapeli nekaj pesmi in se veselo družili, pogovarjali in si tudi svetovali. Nekateri pa so druženje nadaljevali na ladjici, ki jih je popeljala do mesta in nazaj.

Vedno znova ugotavljamo, da nam v prijetnem vzdušju ni težko pobirati odpadkov z bregov Ljubljanice. Poleg tega pa smo po čistilni akciji vedno zelo ponosni, zadovoljni in polni energije, saj vemo, da smo spet naredili nekaj dobrega zase in naše okolje

Sami smo zapeli
nekaj pesmi,
veselo smo se družili,
pogovarjali in se z
ladjico popeljali do
mesta in nazaj.

Navdušeni, da se po
dolgem času
zopet vidimo v živo.

3 Spomladanska čistilna akcija »Za čisto Ljubljano«

24. april 2021 • Sobota, 24. april 2021, je bila prav poseben dan, saj smo organizirali prvi dogodek našega društva po tem, ko so oktobra 2020 ponovno začeli veljati strožji ukrepi za preprečevanje koronavirusne bolezni. Po pol leta karantene smo se člani Invalidskega društva ILCO Ljubljana udeležili čistilne akcije, ki jo je organiziralo Turistično društvo Ljubljanica, s katerim sodelujemo že vrsto let. Prav zanimivo je, da je bil tudi naš zadnji družabni dogodek, pred zaporo zaradi omejitev širitve koronavirusa, čiščenje obrežja Ljubljanice. Dogodek je bil, ob upoštevanju vseh ukrepov za preprečevanje koronavirusa, drugačen kot prejšnja leta. Kot vedno doslej, smo se ob 9.30 uri zbrali pod Prulskim mostom. Ko se je navdušenje, da se po dolgem času spet vidimo v živo, malce poleglo, so nam organizatorji razdelili rokavice, vrečke za smeti, sendviče in vodo. Zaradi prepovedi druženja je naše ustaljeno srečanje po čistilni akciji odpadlo, zato smo morali okrepčilo vzeti s sabo. Sledilo je še skupinsko fotografiranje, nato pa smo odšli v akcijo po že poznanem rajonu od Špice, ob Grubarjevem prekopu do Kodeljevega. Med pobiranjem odpadkov nas je sonce kar pošteno segrelo.

Pogrelo pa nas je tudi dejstvo, da omejitev družabnega življenja nima popolnoma nikakršnega vpliva na količino nemarno odvrženih odpadkov. Zato smo tudi tokrat razočarano ugotovili, da so naše čistilne akcije še kako potrebne, saj smo s pobranimi odpadki spet do vrha napolnili pripravljene zabojnike.
Ko smo se vračali proti Prulam, smo se še enkrat »nastavili« fotografskemu aparatu, naredili naš ustaljeni postanek pred Afrika lounge barom, kjer smo se odžejali in si malo odpočili. Ker se je letos naša čistilna akcija zaključila tu, smo se od daleč poslovili, si pomahali in odšli vsak proti svojemu domu.

4 Srečanje sekcije Zasavje Invalidskega društva ILCO Ljubljana

24. junij 2021 • Dne, 24. 6. 2021 ob 13. uri je naša sekcija organizirala skupno druženje zasavskih stomistov (članov in nečlanov društva ILCO Ljubljana). Srečali smo se v gostišču KUM v Zagorju ob Savi.
Pozdravila nas je gospa Sonja Druks, vendar nas je zaradi obveznosti kmalu zapustila.
Z nami sta ostali Sonja Štojs in upokojena sestra stoma ambulante Splošna bolnišnica Trbovlje Zdenka Rajovic, s katero smo se pogovarjali o težavah oseb s stomo. Zelo smo ji hvaležni, saj nam je dala veliko koristnih nasvetov.
Poskrbljeno je bilo za dobro jedačo in pijačo ter seveda za dobro voljo. Po dolgem korona času smo se spet podružili, pogovorili in ob zvoku harmonike tudi zaplesali. Bilo nas je kar štiriindvajset.

Uroš Vizovišek
Predsednik sekcije Zasavje

potep

Lahkih nog, naokrog

1 Ribniško Pohorje

12.–16. junij 2021 • V soboto smo po namestitvi v apartmaje imeli v restavraciji meritve krvnega tlaka in spoznavne urice vseh udeležencev. Po večerji pa še pogovore med osebami s stomo, ker je bilo z nami pet novih oseb s stomo. Pogovarjali smo se zelo dolgo, a je bil pogovor za vse koristen. V prostih urah so si nekateri ogledali Ribnico na Pohorju. Zvečer smo še malo posedeli na terasi potem pa smo se odpravili k počitku.

Drugi dan smo imeli dan športnih aktivnosti in tekmovanj. Pridružilo so se nam je nekaj članov Društva laringektomiranih in Invalidskega športnega društva Ditra. Tekmovali smo v balinanju, prstometu, metu krogle v daljavo, lokostrelstvu, petanki. Vreme je bilo čudovito, dobre volje, športne zagnanosti in pozitivne energije pa zvrhan koš. Po uspešnih aktivnostih smo imeli popoldanski piknik in druženje. Zvečer pa je imel predsednik Zoran izpoved o njegovem doživljanju kome in »potepanju« po onostranstvu.

Tretji dan smo imeli strokovno predavanje o akutnih in kroničnih ranah, kako jih negujemo, zdravimo in oskrbujemo, kdaj jih lahko oskrbimo sami in kdaj moramo k zdravniku. Predavateljici Suzani Majcen Dvoršak, dipl. m. s., ET, univ.dipl. org., smo zastavili ogromno vprašanj, na katere je odgovorila razumljivo in strokovno. Po predavanju smo imeli meritve krvnega tlaka, nato pa predstavitve pripomočkov za nego in oskrbo stome treh različnih proizvajalcev.

Ob 14. uri smo se z vodičem Danilom odpravili na pohod do Ribniškega jezera na Pohorju. Občudovali smo čudovito pokrajino, nato pa smo se podali še do Ribniške koče, kjer nas je čakalo nekaj članov, ki niso mogli z nami na daljši pohod. Tu smo si spočili, se naužili svežega zraka in sončnih žarkov. Ob povratku nas je pričakala večerja, nato smo še pozno v noč ležerno počivali na travniku pred restavracijo, se pogovarjali in uživali v prelepem večeru.

Četrti dan smo se po zajtrku odpravili na ogled nekaj kilometrov oddaljenega Josipdola. Po kratkem pohodu skozi gozd, smo se ustavili v cerkvici, nato pa nadaljevali pot skozi drevored. Spotoma smo videli, kako pri nas uspešno rastejo 3 sekvoje (mamutova drevesa), si ogledali muzej na prostem in kako so včasih izdelovali steklo in steklene izdelke, kopali rudo in kamnine, izdelovali kocke iz granita, sekali in obdelovali les. Vse to nam je nazorno predstavil vodič Danijel. Potem smo se vrnili v našo bazo na Ribniško Pohorje, kjer smo imeli meritve krvnega tlaka. Toda zaželeli smo si še več dogodivščin, zato smo se odpravili še na nekaj kilometrov oddaljen Janževski vrh, kjer smo se v okolici cerkve naužili energije na energetskih točkah. Od tam smo imeli tudi čudovit razgled po dolini in sosednjih hribih. Po večerji smo na predvečer rojstnega dne našega Jožeta spili kozarček vinčka, prijazno osebje restavracije, pa mu je speklo simbolično tortico. Vsi smo se v prijetni družbi nas udeležencev, domačinov in gostiteljev ob pogovorih in dobri volji še dolgo zadržali zunaj pod šotorom in na terasi.

Peti dan smo po zajtrku posedeli na terasi, spili kavico, spakirali naše stvari, se poslovili od prijaznih domačinov in se odpravili proti avtobusu.

Vsi udeleženci so bili nad petdnevnim bivanjem na Ribniškem Pohorju navdušeni. Prevzela jih je prelepa narava in pa dobra organizacija in potek dogodkov.

Vsi so bili dobre volje, polni pozitivne energije, zato so izrazili željo, da bivanje na Pohorju ponovimo v prihodnjem letu.

Vsi so se zahvalili Zoranu za idejo za to destinacijo, organizacijo in raznovrstnost dnevnih dogodkov ter Kseniji za neutrudno dnevno pomoč pri vseh dnevnih dogodkih in pri organizaciji.

2 Jezera okoli Velenja

27. junij 2021 • Na povabilo Društva laringektomiranih Slovenija se je predsednik Zoran udeležil pohoda po okolici Šaleške doline oziroma okrog treh jezer: Škalskega, Velenjskega in Družmirskega jezera, ki so nastala zaradi izkopavanja lignita v Šaleški dolini.

Po kavici in malici smo pohod pričeli v Gaberkah. Po kratkem vzponu smo prišli na vrh hriba, kjer se je 500 m stran že pričela izgradnja hitre ceste od Šentruperta do Koroške.

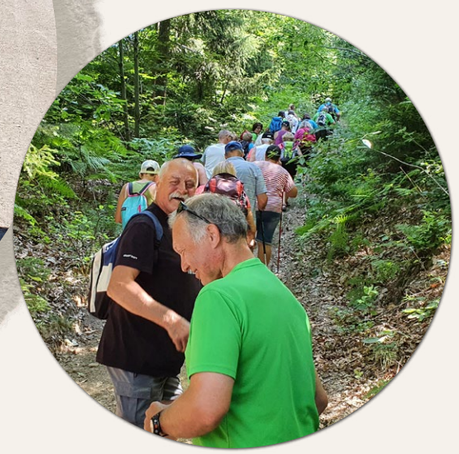
Prijazni domačini so nam pripravili čudovit golaž in sladice.

Pot smo nadaljevali po ugrezninskem območju, kjer smo z vrha videli Velenjsko in Družmirsko jezero. Z nepozabno kuliso v ozadju: Paški Kozjak, Koželj in Jakec nad Velenjem, proti jugu Gora Oljka, pa Kamniško Savinjske Alpe, Golte, tudi Peca in na zahodu Uršlja gora. Hrib, po katerem smo hodili pa hitro izginja, saj material vozijo na nasip med obema jezeroma. Velenjsko jezero je namreč precej višje in če bi voda predrla nasip, bi preko Družmirskega jezera poplavila mesto Šoštanj. Pot smo nadaljevali mimo Škal do Škalskega jezera. Tu smo si v ribiškem domu privoščili krajši počitek in osvežitev. Nadaljevali smo proti Velenjskemu jezeru. Ogledali smo si nov prireditveni prostor, kjer se oziroma se bodo dogajali tako športno rekreacijski dogodki kot tudi kulturne prireditve. Sprehodili smo se ob velenjski plaži in naprej po urejeni pešpoti do Družmirskega jezera, ob katerem so veliki kupi premoga. Tako smo prišli do Šoštanja, kjer se pot obrne spet proti Gaberkam. Tistim, ki so zaradi dolge poti »omagali«, smo priskrbeli prevoz in se odpeljali proti Gaberkam, kjer so nam prijazni domačini člani Društva laringektomiranih na kmetiji pripravili čudovit golaž in sladice.

Med pohodom in pavzami smo si izmenjali nekaj izkušenj, se pogovorili o različnosti naših invalidnosti in situacijah, s katerimi moramo živeti.

Bil je res čudovit dan, rahlo naporen, a v čudoviti družbi polni dobre volje in pozitivizma je vse lažje.

Preživeli smo naporen,
a čudovit dan na pohodu
okoli treh jezer.



Najbolj nas je
razveselila novica,
da je morje še vedno
mokro in slano.

3 Rehabilitacijsko letovanje, Mojmir - Savudrija

17.–31. julij 2021 • Letos smo bolj kot koledar spremljali dogajanja okrog omejitev gibanja, prehodov meja, zelene, rdeče, oranžne države, ja čez mejo, ne čez mejo, preboleli, cepljeni, testirani... Vse se je spreminjalo iz dneva v dan, če ne že iz ure v uro, vendar smo verjeli in vedeli, da bomo odšli na naše društveno rehabilitacijsko letovanje v letovišče Moj mir. Tako smo se 17. julija v hladnem in deževnem vremenu polni pričakovanj odpravili na letošnje letovanje.

Zoran in Janez sta tja prišla malo prej z avtom in uredila vso potrebno dokumentacijo ter prevzela ključe bungalovov.

Medtem smo ostali zložili stvari iz avtobusa, nekateri pa so na kavici počakali, da so njihove bungalove počistili in jih pripravili zanje. Seveda niso pozabili preveriti, kakšna sta plaža in bazen, najbolj pa so nas razveselili z novico, da je morje še vedno mokro in slano. Tako smo zaplavali v brezskrbne dneve, ki so jih popestrili dobra hrana in skupne dejavnosti.

Vreme je bilo za razliko Ljubljane sončno in temperatura zraka je že dosegla 29 stopinj Celzija.

Osebe s stomo znamo uživati življenje. Naši članici Anica in Renata sta praznovali rojstni

dan, zato smo jima zapeli in naredili nekaj presenečenj.
Nismo pa samo lenarili. Poskrbeli smo tudi za svoje zdravje, saj smo imeli organizirane različne dejavnosti: telovadbo, športne igre, merjenje krvnega tlaka, razgovore, refleksno masažo in pa seveda športni ribolov, pri katerem pa letos ribiči niso bili uspešni. »Najbrž so se ribe ustrašile covida-19 in šle v karanteno«. En dan smo imeli piknik z družabnim večerom in plesom.
Seveda je sedem dni minilo prehitro in prva skupina je morala domov. 21. julija je bila menjava. Prihod nove skupine smo pričakali z dobrodošlico in skupinskim slikanjem.
Ni manjkalo objemov ter poizvedovanj, kako je doma v naših krajih in obratno, kako smo se imeli mi.
Prva skupina se je odpeljala v Slovenijo, druga pa je dala »možgane na off« in začela uživati.
Seveda tudi v tem tednu ni manjkalo različnih dejavnosti. Poleg zgoraj naštetih smo organizirali tudi skoke v vodo: na noge, »bombico« in na glavo. Bili smo kar dobri, ne ravno za na Olimpijske igre, a zase smo bili več kot odlični. Včasih nam je ponagajala vrečka, vendar se nismo sekirali, temveč smo raje uživali.
Prehitro je minil tudi drugi teden našega rehabilitacijskega letovanja.

Osebe s stomo znamo uživati življenje.

Spakirali smo stvari v avtomobile in kombi, se spotoma odpeljal na kosilo v kmečki turizem Hudičevec, nato pa smo polni novih moči odšli domov.
Potrditev, da je naše letovanje res prijetno, je tudi dejstvo, da se je kar nekaj letošnjih dopustnikov že prijavilo za rehabilitacijsko letovanje 2022. To nas več kot veseli, veseli pa bomo tudi koga novega!
Vsi prisotni se zahvaljujemo našemu ZORANU za organizacijo idiličnega dopusta. Zoran, hvala, in naslednje leto ponovi naš skupni dopust.

predavanje

Vedno se je dobro kaj novega naučiti

Na tečaju govora pri Društvu laringektomiranih Slovenije

23. junij 2021 • V sredo, 23. 6. 2021, sva imela s podpredsednico našega društva Renato sestanek v Izoli za končne dogovore za naše rehabilitacijsko letovanje v Bašaniji – Moj mir.
V Izoli je bilo tudi Društvo laringektomiranih, ki je za svoje člane organiziralo govorni tečaj. Laringektomirani so osebe z dihalno stomo, ki so jo dobili zaradi operacije grla, glasilk ipd. Na povabilo predsednika laringektomiranih, gospoda Ivana Košaka, sva se tudi midva z Renato udeležila dela tečaja. Priključila sva se mu ravno, ko so pričeli s posebnimi ogrevalnimi vajami vratnih in obraznih mišic, ki so zelo pomembne za govor in vaje. Gospod mag. Mladen Jeličić, spec. klin. logoped nama je predstavil sedemdnevni tečaj govora in povedal, da društvo laringektomiranih ta program izvaja že 35 let, on sam pa z društvom strokovno sodeluje že 25 let. Povedal je tudi, da laringektomirana oseba s stomo potrebuje od približno enega do leta in pol, da se ponovno nauči govoriti. Proces je za vsakega posameznika psihološko zelo naporen, zato mora imeti oseba z dihalno stomo močno željo in voljo, da se nauči novega načina govorjenja. Črt je med vajami naredil posnetek, ki si ga bomo lahko ogledali na enem izmed naših dogodkov.
Sotrpinom z dihalno stomo pa lahko rečem samo: »Vsaka vam čast!«
Po tečaju smo si privoščili malo sprostitvenega kopanja v prijetnem in še vedno slanem morju.

rekreacija

Radi se razmigamo
se razmigamo

1 Športne igre, razgovori in piknik

13. julij 2021 • Ker nam je letos covid-19 preprečil vsakoletna športna tekmovanja na Malenškovi, smo v torek, 13. julija, organizirali športne igre in tekme malo drugače, in sicer na odprtem v Ribiškem domu Barje.
Na dogodku so se nam pridružili štirje novi člani s svojci.
Po pozdravu predsednika Zorana, smo sestavili ekipe in določili sodnike. Ekipe in posamezni tekmovalci so tekmovali v balincanju (prstometu), petanki, metu krogle v daljavo, lokostrelstvu in metu vortexa (žvižgača). Tekmovalci so bili izredno zagnani in športno nastrojeni. Sodniki so odlično opravljali svoje delo in budno spremljali potek iger. Navijači pa so burno in glasno navijali, tako za posameznike, kakor ekipe.
V ekipnem športu smo igrali na izpadanje, tako je napetost do finala vedno bolj naraščala, prav tako tudi v posamičnih disciplinah. Po tekmovanju smo razglasili zmagovalce, podelili nagrade.
Ker smo se med tekmovanjem in navijanjem pošteno razburili, smo opravili tudi meritve krvnega tlaka. Z žara pa je že mamljivo dišalo po pečenih dobrotah. Ob druženju smo si vzeli čas za razgovore med osebami s stomo, njihovimi svojci in prisotnimi prostovoljci.
Naš žar mojster Jovo je pripravil žar specialitete v grelne posode, mi pa smo končno lahko potešili želodčke in mišice napolnili z energijo.
Naše druženje se je nadaljevalo do poznega popoldneva. Vztrajali smo v dobrem in pozitivnem vzdušju, dobra volja pa se je širila v okolico.
Bil je res čudovit, aktiven in prelep dan.

ILC

Kar ljubim

Ljubim rastline, cvetice lepé,
Solnce in zvezde, ki nebo zlaté;
Ptičice ljubim v gozdu, po log',
Ljubim bučele, ki srkajo sok.
Ljubim višavo in strmo goró,
Tam kjer po skalah krpulje skakó.
Ljubim potoke, in reke, morjá,
Mórja, ki spirajo konce svetá.

Resmice ljubim in viže sladké,
Ljubim veselje, ki krépča srcé;
Čednosti ljubim, pravico, dolžnost,
Ljubim polžláhtnivše solze grenkost.
Ljubim presrčno in ljubim gorkó
Svobodo sveto, najdrajše blagó;
Ljubim Sloven'jo, ji roko podam,
Bog jo potrdi in živi jo nam!

Na naslovnici

Luiza Pesjak

Luiza Pesjak (12. 6. 1828–31. 3. 1898), tudi Luiza Pesjakova, je bila najstarejši otrok odvetnika dr. Blaža Crobatha, pri katerem je nekaj časa delal tudi France Prešeren, ki je Luizo poučeval in ji posvetil celo dve pesmi v nemščini. Najprej je pisala v nemščini. V maternem jeziku se je začela izražati šele po preporodu meščanstva v začetku šestdesetih let 19. stoletja. Takrat se je seznanila s čitalniškim gibanjem in postala njegova aktivna članica. Pisala je poezijo, prozo in dramatiko. Najbolj znana je po tem, da je napisala prvi slovenski libreto za opereto Gorenjski slavček, čeprav bi jo morali bolj poznati zaradi dejstva, da je bila prva ženska, ki je v slovenščini napisala roman. Roman Beatin dnevnik je zaradi slabih kritik neupravičeno utonil v pozabo. Mesto prve Slovenke, ki je napisala roman, pa je kasneje prevzela Zofka Kveder.

Svoje odraslo življenje je Luiza Pesjak preživela v hiši na Križevniški ulici 6 v Ljubljani. Zanimivo pa je, da je približno 40 let kasneje v tej hiši živel tudi Srečko Kosovel.

Pozna leta je pisateljica preživela skromno, saj je njen mož obubožal. Razočarana Luiza se je tudi zato odmaknila v osamo in sčasoma utonila v pozabo.

Njen portret iz mladih dni lahko danes občudujete v Narodni galeriji.

članI pišejo

Zgodbe, ki jih pišejo življenja

1 Piknik v Klečah

12. september 2020 · Po dolgem času in dogovarjanjih smo 12.09.2020 v našem društvu pripravili piknik, na katerega smo dolgo čakali. Hvala Zoranu, da se je tako trudil, nas in našel ter pripravil prostor za naše druženje. Lahko takoj povem, da je bilo res lepo organizirano in vse do podrobnosti pripravljeno od dokumentacije, ki jo v primeru druženja več oseb zahteva NIJZ, do hrane dobre volje ter vsega, kar sodi k pikniku. Tudi nastop naših prijateljic Bizonk je bil čudovit za oči in ušesa: krasna brhka dekleta, še bo veselo ob naših druženjih.

Nastopil je tudi ansambel Studenček s svojimi inštrumenti in prijetnim petjem, ki nas je spodbudilo, da smo z njimi najprej zapeli, potem pa še zaplesali. Ob vsem veselju nismo vedeli, da smo opazovani. Opazovala sta nas je inšpektorja Zdravstvenega inšpektorata Republike Slovenije. Opazovanje nas ni zmotilo, Zorana pa tudi ne, saj je vedel, da je za vse poskrbel. Inšpektorja sta nas pohvalila, da imamo vse urejeno, od mask, razdalje in seznama s podpisi. Fotografirala sta vso dokumentacijo, Zoran jih prijazno opomnil, naj si razkužita roke. Po opravljenem pregledu sta z nasmehom odšla! Mi pa smo se naprej prijetno zabavali.

Tako je minil še en dan veselja za vse, ki smo se družili.

Tako je minil še en dan veselja za tiste, ki smo se družili na skupnem dogodku! A vseeno ostal je grenak priokus.

Na sedež društva smo od inšpektorata dobili dopis, da so dobili prijavo o organiziranem dogodku, vendar inšpektorja nista ugotovila nepravilnosti, saj smo sledili vsem predpisom.

Od te prijave dalje se zaskrbljeno sprašujem, komu gre v nos delovanje našega društva? Delamo zakonito, brez prekrškov in imamo dobro vodstvo! Zoran, hvala ti in hvala tudi vsem ostalim članom. Želim vam lepe jesenske dni!

Renata Laznik

2 Moje petdnevno doživetje na Ribniškem Pohorju

Naš predsednik društva ILCO – Zoran je po dolgi odsotnosti našega druženja zaradi COVID-a organiziral izlet. Ko je bila prva priložnost druženja do 50 ljudi in pogojeno, da smo cepljeni ali testirani in predvsem zdravi, je takoj poskrbel za nas in organiziral 5-dnevni izlet na Ribniško Pohorje.

Zanimanje je bilo veliko in komaj smo dočakali, da se dobimo, zato je bil avtobus takoj zapolnjen.

V soboto, 12. 6. 2021 smo ob 9. uri imeli odhod iz Ljubljane. Bili smo presrečni, da smo se ponovno srečali. Toliko smo si imeli povedati, da je pot minila kot bi trenil, čeprav smo se ustavili na kavici na Trojanah. Ko smo prispeli, smo se prijavili in zasedli apartmaje, se odpočili, da smo si povrnili moči, saj nas je ob 18h čakala večerja, po njej pa veselo druženje.

V nedeljo, po zajtrku, smo imeli športne igre in druženje ter spoznavanje. Vsak je povedal nekaj o sebi in predvsem o tem, kako je doživel svojo bolezen in invalidnost. Pri takih pogovorih spoznaš, da nisi sam in zato lažje živiš naprej. Po športnih igrah in pogovorih smo imeli še piknik. Bilo nam je res lepo.

Po ponedeljkovem zajtrku smo se udeležili strokovnega predavanja o negi in sanaciji ran, ki nastanejo zaradi različnih razlogov. Predavala je višja medicinska sestra (VMS), specialistka za rane. Predavanje je bilo zelo nazorno in razumljivo. Sledila je predstavitev pripomočkov za nego stome. Obenem pa smo opravili tudi meritve krvnega tlaka, tako da je bilo vse pod kontrolo glede zdravja. Ta dan smo si ogledali tudi Ribniško jezero, uživali pri Ribniški koči in se vrnili še pred večerjo.

V torek smo se najprej del poti peljali z avtobusom z vodičem, potem pa nadaljevali peš na ogled Josipdola, kjer smo si ogledali, kako so včasih obdelovali steklo, kamen in les. Ogledali smo si cerkvico, ki so jo gradili iz vseh teh materialov in obiskali muzej. Vodič je tako nazorno razlagal, da smo si lahko živo predstavljali, kakšno je bilo tu življenje v preteklosti. Po izletu smo se vrnili v apartmaje, se odpočili in se znova odpravili na ogled druge cerkve, zgrajene na energetskem mestu. Okrog cerkve so točke, kjer si lahko postal in poskušal zaznati energijo.

Narava je tako lepa, da se samo prepustiš in uživaš. Družba, naši člani s predsednikom na čelu... Enkratno doživetje.

V sredo smo se po zajtrku odjavili iz apartmajev in se polni energije odpeljali proti domu.

Narava je tako lepa, da se samo prepustiš in uživaš.

Zato dragi moji sotrpini, če vas je kaj novih, pridružite se nam v Invalidskem društvu ILCO Ljubljana. Ne bo vam žal. Z nami boste lažje premagovali težave in se veselili življenja. Spoznali boste, da niste sami in da vam je, kljub stomi, lepo.

Hvala še enkrat predsedniku Zoranu za tako lep izlet in domiselno druženje.

Vaša zvesta stomistka,

Nada Franković z Vrhnike

3 Druženje na Pohorju

Po dolgem času smo se lahko končno spet malo družili. Na sobotno jutro smo se tako odpravili proti Ribnici na Pohorju. Vreme nam je prizaneslo in na pregovorno hladnem Pohorju je bilo čudovito toplo, narava pa je bila še lepša. Prvi dan smo imeli veliko časa za druženje, spoznavanje, raziskovanje malega podeželskega mesteca in za počitek. Naslednji dan smo imeli piknik in druženje, kjer so se nam ob športnih igrah (lokostrelstvo, balinanje, metanje krogle v daljavo, prstomet...) pridružili člani Društva laringektomiranih. Dan smo zaključili s pripovedovanjem našega predsednika Zorana o njegovi izkušnji s komo in »popotovanju« po onostranstvu, ki ga je doživel. Bilo ga je prav čudovito poslušati.

V ponedeljek, na prvi delovni dan, smo imeli strokovno predavanje o akutnih in kroničnih ranah, vse od negovanja do zdravljenja. Veliko je bilo pametnih nasvetov, za katere verjamem, da pridejo vsakomur vsaj enkrat v življenju prav. Po predavanju so nam predstavili pripomočke za nego stome in nam povedali, na koga se lahko obrnemo, ko imamo težave z vrečkami in kožo v okolici stome. Prav ta predstavitev mi je zelo koristila, saj sem doma imela določene pripomočke, za katere nisem vedela ne kaj so ne kako se uporabljajo. Zdaj pa sem o tem lahko vprašala kar strokovnjaka za pripomočke za oskrbo stome.

Popoldne nas je pot vodila do Ribniške koče, od koder smo tisti, ki smo želeli in bili zmožni, odšli na pohod do Ribniškega jezera. Ko smo prispeli tja je bilo, kot v drugem svetu, prav čudovito in povsod okoli nas so bili nizki, živo zeleni borovci.

Četrti dan smo se odpravili na ogled Josipdola. Po majhni potki, ki je vodila skozi gozd smo prišli do podružnične cerkve svetega Jožefa. Bila je zgrajena leta 1971. Sestavljajo jo trije elementi, ki so bili pomembni za Josipdol (steklo, les in kamen). Ker ima cerkev veliko oken, se iz nje prav lepo vidi okoliški gozd. Odpravili smo se naprej proti muzeju na prostem, do katerega je na začetku vodil lipov drevored in nekaj tujih vrst dreves (evropski macesen, srebrna cipresa...). Ko smo prispeli do muzeja na prostem, smo si ogledali različne razstavne eksponate: steklarsko peč, stroj za cepljenje kock ter vodna riža, po kateri so v dolino po vodi prevažali kose lesa. Prav zanimivo je bilo videti, kako so pred več sto leti znali sobivati z naravo. Zvečer smo se odpravili še na Janževski vrh h cerkvici.

V sami cerkvi in tudi njeni okolici so močne energijske točke, ki sem jih zelo občutila. V dobrem vzdušju in družbi polne energije smo se vrnili v apartmaje. Po večerji smo že na predvečer praznovali rojstni dan našega najstarejšega člana Jožeta in se tako ob malo pozabavali. Prav težko je bilo oditi domov, saj nas je ves čas spremljal sonček, dobra družba in dober zajtrk ter večerja s strani osebja nastanitve.

Urška Adamič

4 Letovanje 2021: uživanje

Letošnje leto se je začelo dokaj otožno. V karanteni nam ni bilo nič po godu in razmišljali smo, kako se bo razpletlo z našim oddihom v Savudriji v letovišču MOJ MIR. O tem smo razmišljali že od lanskega leta, ko smo se vračali z dopusta na nadomestni lokaciji. A upanje umre zadnje, zato smo komaj čakali na 17. julij. Ker smo bili pozitivno naravnani, se je vse razpletlo, kot smo si želeli.

Veselje se je pričelo že pri prihodu avtobusa, zato smo urno naložili prtljago, da ne bi česa pozabili in se odpeljali. Dopustniško razpoloženi smo bili že med vožnjo – vici, petje, obilo smeha, ki ga ni skalilo niti čakanje na meji. Prispeli smo v Moj mir. Zoran nam je priskrbel ključe in urno smo odšli vsak v svoj bungalov, saj smo si želeli, da bi se lahko šli čim prej kopat. Dobili smo se pri bazenu, nekateri pa so se odločili, da bodo raje preizkusili morske valove. Dan je bil kar hitro pri kraju, saj smo bili utrujeni.

V nedeljo, sem imela rojstni dan. Vsako leto se ga neizmerno veselim, saj vem, da so z mano prijatelji, ki nikoli ne pozabijo na presenečenje. Z Zoranovo pomočjo vedno pripravijo kaj izvirnega. Vsako leto poskušam iz njega izvleči, kaj imajo za bregom, a se Zoran dela,

Dnevi so minevali med kopanjem in družabnimi igrami.

da nič ne ve. Letos sem ga z namenom, da bi kaj izvedela, povabila na kavo, pa je imel kar naenkrat toliko opravkov, da sem ostala brez kave, ker je izginil kot kafra. Potem pa izza vogala zagledam našo četico – tudi letos so me s svojimi prisrčnimi čestitkami spravili do solz. Ema in Samo vedno poskrbita za ljubko darilo iz njunih rok – hvala vama za izvirnost. Dan je bil čudovit.
Tudi naslednji so bili. Minili so brez nesreč in zdravstvenih težav, saj smo bili vsi zdravi kot dren. Vsak dan smo telovadili in tudi letos so naše zdravje z različnimi meritvami preverile medicinske sestre. Dnevi so nam minevali med kopanjem in družabnimi igrami, zvečer pa smo plesali. Prav mi smo otvorili letoviško teraso in oder je bil takoj naš: sezuli smo si čevlje in razposajeno zarajali.
Tako je bilo dan za dnem, odšla je ena skupina, prišla druga in veselje se je zopet nadaljevalo. Bilo je čudovito. Ob odhodu smo vsi v en glas zatrjevali, da se naslednje leto dobimo na istem kraju!
Prišla je sobota, prevoz in že smo se odpeljali proti domu. Na meji smo zopet malo čakali, a tudi to ni bilo težko, saj smo bili polni lepih vtisov in pozitivnih misli. V Sloveniji smo se odpeljali na kosilo, se najedli, poslovili in odšli vsak na svoj dom.

Renata Laznik

5 Razmišljanje

K današnjemu pisanju in razmišljanju me je vzpodbudil moj vnuk Samo z vprašanjem, zakaj sem se vpisala v ILCO društvo?
Moj odgovor, brez predhodnega razmišljanja, je bil: zato ker sem dobila stomo in v tem društvu so stomisti. Ker pa je zelo pameten in zvedav otrok, z mojim odgovorom ni bil ravno zadovoljen. Dejal je, da bi tudi brez društva lahko živela s stomo.
To pa je terjalo temeljit razmislek, kaj in kako mu bom odgovorila.
Seveda sem se strinjala z njim, da bi tudi brez društva lahko živela s stomo. Sem pa prepričana, da mi je včlanitev v društvo olajšala marsikatero pot na začetku in tudi vseskozi do sedaj. Dobila sem in še vedno dobim veliko koristnih nasvetov in informacij za boljše in kvalitetnejše življenje s stomo. Spoznala sem čudovite ljudi, »moje sotrpine«, čeprav menim, da ta beseda ni ravno na mestu. Ker živeti s stomo NI trpljenje. Rekli so mi: »Prej boš sprejela stomo za svojo, manj težav boš imela«. In res, vse to se je izkazalo, da še kako drži. Prišla sem do spoznanja, da sem dobila še eno priložnost za kvalitetno življenje in je od mene odvisno, kaj bom naredila z njim, ker vsak ne dobi nove priložnosti. Moje težave so minile, živim kvalitetno in izpolnjeno življenje, veselim se vsakega trenutka.
Samo je bil z mojim odgovorom zadovoljen. Ema, moja vnukinja, pa je dodala, kar sem jaz pozabila. Druženje v društvu, izleti in počitnice na morju so zanjo najpomembnejši dejavniki za včlanitev v društvo. Oba se namreč zelo rada udeležujeta naših dogodkov in družita z vsemi člani na izletih in morju. Pravita, da jima je zelo zabavno z nami in jima ni nikoli dolgčas.
Druženje z nami stomisti jima odpira obzorja, učita se življenja z ljudmi s posebnimi potrebami. Vse to se mi zdi zelo pomembno za njuna življenja in za celotno družbo. Spoznavata, da se življenje ne konča z diagnozo ali operacijo.
Toplo priporočam vsem stomistom in ljudem dobre volje, naj se včlanijo v društvo. Skupaj smo močnejši in lažje rešujemo nastale težave.
V slogi je moč, moč pa imamo v sebi!

Ksenija Oblak

Vsak človek (naj) živi (svojo!) zgodbo....

... ki se imenuje ŽIVLJENJE. Vsak je unikaten košček tega mozaika.

Vse se nekje začne. Pri prvih besedah, korakih, črkah... Začetek nečesa novega. V knjigi so to tako imenovana poglavja. Včasih nas Življenje preseneti in nam odpre kakšno, za katero mislimo, da nismo pripravljeni, pa se potem izkaže nasprotno. Ali pa začnemo s kakšno novo stvarjo... Kot je v mojem primeru pisanje bloga. Nisem strokovnjak, si pa želim, da morda dobiš ob branju navdih, se mogoče kaj novega naučiš, poistovetiš z mano, predvsem pa si vzameš čas za prebiranje ob kakšni dobri kavi (ali čaju). **:)**
»Vse se zgodi z razlogom.« Prav VSE. Lahko se zgodi, da kakšen človek pride v življenje le za kratek čas, nas potem zapusti (ali pa mi njega) ali pa je z nami do zadnje vrstice v zgodbi Življenja. Vsaka stvar se bo zgodila tako, kot se mora. Tudi če bomo morali zato prenašati najbolj nadležnega in tečnega profesorja, ki ga ne prenesemo (VEDNO se najde kakšen tak), ki je morda kot človek zelo v redu in nas je kljub temu kaj naučil ali pa bomo spoznali osebo, ki ji bomo zaupali prav vse in bo naš svetel žarek. Spoznati moramo različne dejavnosti, ljudi, odnose in biti postavljeni pred izzive... Da najdemo bistvo SVOJEGA življenja.

Ko smo z ljudmi, ki nas spoštujejo,
se počutimo sprejeti.
Ko imamo ob sebi ljudi, ki nas imajo radi
take kot smo, se počutimo ljubljeno.
Ob ljudeh, ki si za nas vzamejo čas,
smo počaščeni.
Ob ljudeh, kateri nas podpirajo in vemo, da
so tu za nas v dobrem in slabem,
smo hvaležni.
Ko smo z ljudmi, ki razumejo,
da potrebujemo včasih tudi čas zase,
smo svobodni.

Zelo pomembno je, da vedno izhajamo iz sebe (čeprav je ZELO težko, vem). Da si upamo biti to, kar želimo. Da smo človek Človeku. Si upamo biti žalostni, jezni, kritični... In da vedno nosimo v sebi žarek upanja, veselja in ljubezni (ki ni nujno samo med dvema človekoma). V redu je, če se zapremo v sobo in jokamo. Pomembno je, da ko je nevihte konec, ponovno lahkotno stopamo skozi dneve. Ni pomembno, da so ustnice privihane, če je v srcu praznina!

Ljudje se naj naučijo, da nikogar ne morejo prisiliti, da jih ljubi. Kar lahko naredijo, je, da pustijo, da so ljubljeni od drugih.
(modrost)

Ampak seveda so odnosi lahko zakomplicirani. V odnosu sta združena vsaj dva in če so čustva naklonjenosti le enostranska ali pa celo zlagana, je čas, da se nekaj spremeni. Tudi, ko se nekdo počuti manjvrednega, nespoštovanega, morda celo zlorabljenega ali izkoriščenega... Čas je za pogovor oziroma prekinitev takega odnosa.
Pa smo spet na začetku!?! Seveda na začetku smo prizadeti, če smo mi tisti, ki nas je nekdo zapustil, potem se občutki spreminjajo, kar je odvisno od posameznikove situacije in pride tudi čas za odpuščanje oziroma razumevanje. Prav je tako, kot je. Mora biti! V tem primeru je čas za novo poglavje. Žal se ta za nazaj ne morejo izbrisati ali popraviti, je pa tako, da se iz napak učimo in da seveda ohranimo tiste lepe spomine. Mogoče na nekaj nismo bili pripravljeni in je usoda celo naredila boljše za nas...

Neuspeh je priložnost,
da začnemo znova bolj pametno.

Pa da ne zaidem preveč v labirint odnosov... Želim povedati tudi to, da so zgodbe posameznika prevečkrat skrite. Je res, da ni časa za iskren pogovor ob kavi in izražanje občutkov? Včasih. Ampak zagotovo je problem v čedalje bolj INSTANT stvareh. Nekaj na hitro, pa da je dobro. Zato so se bolj cenjeni pogovori v živo, ko nam je za sogovornika resnično mar. Ni pomembna tema, ampak da smo v trenutku prisotni in prisebni (o tem mogoče kdaj drugič). Menim, da so »instant« zgodbe postale sestavni del našega življenja. Kot kavna mešanica, ki jo na hitro zmešaš v vroče mleko. Ja, dobiš kavo, ampak ni nujno, da je pripravljena z ljubeznijo. Ni tista prava, pristna in edinstvena.
Življenje je enostavno, mi pa ga kompliciramo – vsak dan znova. Zakaj?! Koliko je slišanih zgodb, ki so zatajene ali prehitro zaključene, ker so razumljena kot »prepovedane«. In to zato, ker se je nekdo tako odločil. Ne razumem, da na primer dva človeka (povsem odrasla! in samostojna!) ne moreta živeti skupaj v ljubezni morebiti zaradi verskega prepričanja, rase ali razlike v letih. Ali ni ljubezen gonilna sila?
Kompliciramo, ko gre za odnose s sosedi. V primerih, ko gre za banalne stvari, kot so višina živih mej, lajanje psov... ko se vsako jutro pogledamo v ogledalo in namesto »pozitivno začniva dan«, rečemo »zakaj je las na levi bolj kodrast kot tisti na desni?«.

V čisto vsakem trenutku lahko vidimo čarobnost.

Ko imaš nekoga rad, mu povej.
Ko se v družbi ne počutiš varno,
jo zapusti.
Ko hočeš narediti nekaj po svoje,
bodi pogumen.

V čisto vsakem trenutku lahko vidimo čarobnost. Ni treba gledati skozi rožnata očala, le pogled moramo pogumno usmeriti v malenkosti, ki štejejo in naredijo življenje lepše. Kako super občutek je, ko se prepustiš trenutku, pozabiš na tehnologijo, globoko zadihaš, kajne? Naj bo torej tega VEČ. Zgleda da bomo morali v TO-DO list zapisovati čas zase. Prosim, ne!?

Življenje je krasno, ko spoznavamo nove ljudi, ko se vsakič znova kaj novega naučimo, ko sledimo svojim sanjam in predvsem, ko imamo ob sebi ljudi, ki nas imajo radi.
Prišla sem do *konca*. Vedno je čas, ko se je treba posloviti. Ampak vsak konec je nov začetek. Pravljice se končajo z »in srečno sta živela do konca svojih dni«... Če si prišel do zadnje vrstice, ti želim, da živiš predvsem sr(e)čno: sam ali v dvoje!
Življenje pomeni živeti (ŽIV + TI). Torej bodi (ti) živ in živi svojo zgodbo. Nekatera »poglavja« so krajša kot druga, obarvana bolj sivo ali barvitejša kot druga. In to je čar, kajne? **:)**

Tjaša Zajc

sms donacija

Pošljite **SMS** sporočilo s ključno besedo **STOMA5** na številko **1919** in prispevali boste **5 EUR** za zbiranje sredstev za izvedbo socialnih in rehabilitacijskih programov oseb s stomo in njihove svojce v društvu.

Prispevajo lahko uporabniki mobilnih storitev Telekoma Slovenije, T-2, Telemacha in A1 Slovenija.

Pogoji in navodila za sodelovanje pri storitvi SMS-donacija so objavljeni na spletni strani **www.ilco-si.org**.

Člani Invalidskega društva ILCO Ljubljana se vam iskreno zahvaljujemo za vašo donacijo.

donacija

Vsi, ki bi hoteli **donirati** za delovanje društva in izvedbo socialnih in rehabilitacijskih programov, ki jih v društvu izvajamo, lahko svojo donacijo nakažete na naš **TRR: 0222 2001 9146 108**.

Dobrodošel je vsak evro.

Pravne osebe, ki bi želele postati naš donator, nam lahko pišete na **drustvo@ilco-lj.org** in poslali vam bomo donacijsko pogodbo.

Invalidsko društvo ILCO Ljubljana
Parmova 53, 1000 Ljubljana, 01 436 21 90, drustvo@ilco-lj.org, www.ilco-si.org
Uradne ure: vsak pon. 09.00 – 12.00, telefonska dosegljivost: pon.– pet. 09.00 – 14.00

ČLANI pristopna izjava

Ime .....

Priimek .....

.....

Datum rojstva .....

Ulica | naselje .....

.....

Pošta, poštna številka .....

Telefon .....

Mobitel .....

E-mail .....

Zaposlen/a v .....

Poklic .....

Ustrezno obkrožite:

1. zaposlen/a
2. upokojen/a
3. nezaposlen/a
4. drugo/opiši .....

Živim *(ustrezno obkrožite)*:

1. s partnerjem
2. pri otrocih
3. sam
4. drugo/opiši .....

Moj socialni položaj je:

1. zelo dober
2. dober
3. slab
4. komaj se preživljam

KLUB SVOJCEV pristopna izjava

Ime .....

Priimek .....

.....

Datum rojstva .....

Ulica | naselje .....

.....

Pošta, poštna številka .....

Telefon .....

Mobitel .....

E-mail .....

Poklic .....

1. zaposlen/a
2. upokojen/a
3. nezaposlen/a
4. drugo/opiši

ILC(o) Ljubljana
INVALIDSKO DRUŠTVO ILCO LJUBLJANA

S to pristopno izjavo se obvezujem, da bom spoštoval/a Pravila ILCO društva Ljubljana in se po njih tudi ravnal/a. Tajnost podatkov zajamčena.

Datum .....

Podpis .....

Leto operativnega posega: .....

Imate priznano telesno okvaro:

- NE
- ŠE V TEKU
- DA (ustrezno obkrožite):
  70 % 80 % 90% 100%

Številka odločbe invalidske komisije o telesni okvari:

.....

ali potrdilo zdravnika o trajni stomi:

.....

ILC(o) Ljubljana
INVALIDSKO DRUŠTVO ILCO LJUBLJANA

Vrsta stome (obkrožite):

1. kolostoma

2. ileostoma

3. urostoma

Vzrok (obkrožite):

1. rak

2. Mb. Crohn

3. Ulcerozni kolitis

4. poškodba

5. drugo .....

S to pristopno izjavo se obvezujem, da bom spoštoval/a Pravila ILCO društva Ljubljana in se po njih tudi ravnal/a. Tajnost podatkov zajamčena.

Datum .....

Podpis .....

izpolnjeno/i izjavo/i pošljite na naslov:

Invaldisko društvo ILCO Ljubljana
Parmova 53
1000 Ljubljana
Slovenija

Dodatne informacije:
tel/fax +386 (0)1 436 21 90
drustvo@ilco-lj.org
www.ilco-si.org

ILC(o) Ljubljana
INVALIDSKO DRUŠTVO ILCO LJUBLJANA

Nič vas ne stane, DA STE DOBRODELNI

Zakon o dohodnini (ZDoh-2) vam omogoča, da lahko del svoje dohodnine (do največ 1 %) namenite izbranim organizacijam, ki opravljajo družbeno koristne programe. Med temi je tudi **Invalidsko društvo ILCO Ljubljana**. Vabimo vas, da nam namenite svoj delež in s tem pomagate pri izvedbi naših programov (več na www.ilco-si.org).

Pomembno! Odločitev za donacijo **NE POMENI**, da zato plačate več dohodnine. **POMENI**, da se država odpove navedenemu odstotku dohodnine, ki vam jo bo odmerila in ta znesek preusmeri k organizaciji, ki jo izberete. Na ta način lahko vsaj malo vplivate na to, za kakšen namen se bo porabil z davki zbran denar. Če te možnosti ne izkoristite, država celoten znesek razporedi v skladu s svojimi prioritetami. Več o namenjanju dela dohodnine na **www.dobrodelen.si .**

KAKO DONIRATE DEL DOHODNINE?

V spodnji obrazec vnesite svoje podatke, ga izrežite in pošljite na pristojni Davčni urad, pod katerega spadate glede na svoje stalno prebivališče. Če ne veste pod kateri Davčni urad spadate, preverite na **www.durs.gov.si** (O davčni upravi/Davčni uradi in uradne ure).

Davčni urad upošteva vašo zadnjo veljavno zahtevo, ki jo od vas prejme do **31. decembra tekočega leta** oz. jo najkasneje do tega datuma oddate priporočeno po pošti.

Prosim, da ta zahtevek za namenitev dela dohodnine posredujete tudi svojim sorodnikom, prijateljem, znancem, sosedom ...

Člani Invalidskega društva ILCO Ljubljana se vam iskerno zahvaljujemo.

ILC(o) Ljubljana
INVALIDSKO DRUŠTVO OSEB S STOMO

PODATKI O DAVČNEM ZAVEZANCU:

Ime .....

Priimek .....

Ulica | naselje .....

.....

Pošta, poštna številka .....

Davčna št | | | | | | | | |

Pristojni davčni urad, izpostava .....

.....

ZAHTEVA ZA NAMENITEV DELA DOHODNINE ZA DONACIJE

Ime oz. naziv upravičenca: **INVALIDSKO DRUŠTVO ILCO LJUBLJANA, Parmova 53, 1000 Ljubljana**

Davčna številka upravičenca: **35366346**

Odstotek (%): **1 %**

V..... dne..... Podpis .....

apartma
»Ob stari
murvi«

Vaša oaza sprostitve
in dobrega počutja na Krasu

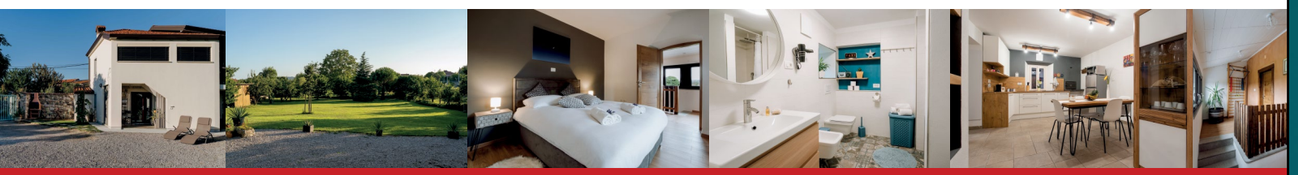
Krpanova pot 5, Sežana

00386 (0)40 490 094

app.murva@gmail.com

@obstarimurvi

• možnost koriščenja turističnih bonov • članom ILCO nudimo 5% popust



ILCO LJUBLJANA
Parmova 53, 1000 Ljubljana
01 436 21 90

ILCO GORENJSKA
Gorenja vas – Reteče 61/a, 4220 Škofja Loka
040 582 992

ILCO za KOROŠKO
Gosposvetska cesta 3, 2380 Slovenj Gradac
041 583 588

ILCO MARIBOR
Trubarjeva 15, 2000 Maribor
08 205 64 62

ILCO NOVA GORICA
Draga 19a, 5294 Dornberk
041 504 501

ILCO NOVO MESTO
Rozmanova 10, 8000 Novo mesto
031 352 018

Izdajatelj: INVALIDSKO DRUŠTVO ILCO LJUBLJANA, uredniški odbor: ZORAN TERGLAV, RENATA LAZNIK, MILKA PETROVIČ, KSENIJA OBLAK, ilustracija in oblikovanje: PADALCI (IRENA GUBANC, TEJA JALOVEC), lektoriranje: NATAŠA GAŠI, naklada: 1000 IZVODOV, tisk: GRAPHTECH

Tri najbolj pogoste nadloge
so srbeča, pordela
in vneta koža.

**Trio zaščitni film
uspešno premaguje
vse!**

Za vzorček **pokličite** ali **obiščite** spletno stran:
T: 041 / 213 - 087 **E:** info@medistar.si
www.medistar.si

trio ostomy care™

Še nikoli se nisem počutila bolje!

Tudi ti se lahko ...

MEDIHIŠA
trgovina in svetovanje

V naših trgovinah imamo

široko ponudbo medicinskih pripomočkov, ki se izdajajo na podlagi naročilnice:

pripomočki za:
- **nego in oskrbo stome**
- **oskrbo sladkornih bolnikov**
- **oskrbo inkontinence**

obvezilni material za oskrbo vseh vrst
- **ran in opeklin**

pripomočki za oskrbo
- **žená po operaciji dojke**
  (prsne proteze, lasulje, nedrčki)

križne in kilne pasove, ortoze, bergle, sanitarni program...

PE LJUBLJANA 1	PE LJUBLJANA 2	PE MARIBOR	PE BELTINCI
Gregorčičeva ulica 9 1000 Ljubljana	Kržičeva 7 1000 Ljubljana	Pobreška 8 2000 Maribor	Panonska ulica 3a 9231 Beltinci
t: 01 421 26 84 ljubljana@medihisa.si	**t: 01 230 81 30** ljubljana2@medihisa.si	**t: 02 300 26 50** maribor@medihisa.si	**t: 02 542 24 66** beltinci@medihisa.si

ARTUM d.o.o.

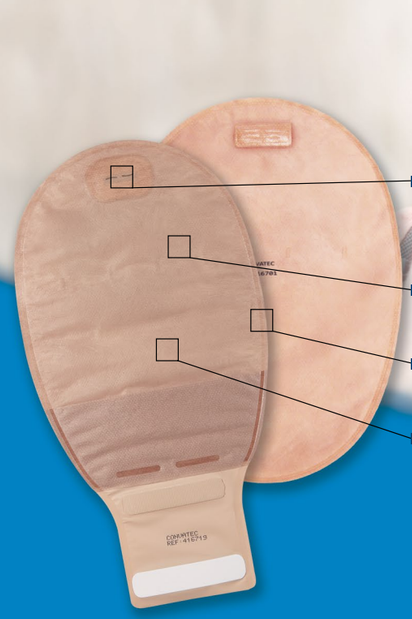
Medicinske pripomočke vam lahko na vašo željo brezplačno dostavimo na dom.

www.medihisa.si

medihiša

ESTEEM™ +

Enodelni sistem



PREDNOSTI

IZBOLJŠAN FILTER
Izboljšan filter zmanjšuje možnost zamašitve, tako deluje dalj časa. Preprečuje napihnjenost vrečke in neprijeten vonj. Priložene so tudi nalepke za prekrivanje filtra.

UDOBNEJŠI MATERIAL
Preoblikavana vrečka ima mehkejšo in prijetnejšo prevleko, ki je vodoodporna.

POENOSTAVLJENA OBLIKA
Inovativna poenostavljena, zaokrožena oblika dodaja vrečki udobje in diskretnost.

ENOSTAVNO BRANJE KODE
Šifra artikla je natisnjena na vrečki za hitro identifikacijo

Za brezplačni vzorec pokličite 080 15 45

ConvaTec

Zastopnik in distributer v Sloveniji:
VSM VALENCIA Stoma-Medical d.o.o.

Valencia Stoma-Medical d.o.o.
Gregorčičeva 9, 1000 Ljubljana
Tel./fax: (01) 251 24 90
www.vsm.si

ARTUM d.o.o., 10/2018.

Živeti polno življenje

Popolna oskrba oseb s stomo pri podjetju NEGA

V okviru podjetja NEGA d.o.o. deluje služba medicinskih sester za zdravstveno nego stome.

ARTUM d.o.o., 05/2019.

Sestavljajo jo medicinske sestre, ki so dodatno strokovno usposobljene za delo z osebami s stomo in imajo večletne izkušnje. **Na vašo željo vas obiščejo na domu.** Njihova naloga je, da so vam in vašim svojcem v fizično in psihično podporo, vas učijo samonegovanja, informirajo in pomagajo pri izbiri ustreznega pripomočka. **Tak pripomoček vam lahko tudi dostavijo na dom.** Obiske pri vas medicinska sestra za nego stome prilagodi glede na vaše potrebe in **so brezplačni.**

Služba deluje po vsej Sloveniji.

Karmen Jazbinšek
GSM 041 677 730
diplomirana medicinska sestra

Tanja Križan
GSM 051 399 830
diplomirana medicinska sestra

Alenka Petek
GSM 041 382 861
diplomirana medicinska sestra
enterostomalna terapevtka

nega
svetovanje | oskrba | zdravstvena nega

Brezplačni telefona
080 15 45

Specializirana prodajalna z medicinsko tehničnimi pripomočki

medicinski pripomočki

ortopedski pripomočki

terapevtski pripomočki

ortopedska obutev

pomožna zdravila

pripomočki za diabetike

PROLOCO MEDICO

Življenje v gibanju.

Trgovina:
Hrvatski trg 1, 1000 Ljubljana
tel.: (01) 439 83 00
email: trgovina@proloco-medico.si

Delovni čas poslovalnice:
od ponedeljka do petka: 9.00 - 18.00
ob sobotah: 9.00 - 13.00

Uprava:
Trubarjeva 93, 1000 Ljubljana
tel.: (01) 439 83 03

Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije
www.zzzs.si

Pogodbeni dobavitelj medicinsko-tehničnih pripomočkov

antiastmatični program

antialergijski program

medicinski aparati

sanitarni pripomočki

otroški program

kozmetika in higiena

Širok izbor medicinskih pripomočkov v skladu z zahtevami in priporočili

prostovoljstvo

razgovor

Če želite imeti razgovor s prostovoljcem – stomistom v bolnišnici ali na domu, pred ali po operaciji, se dogovorite z medicinsko sestro ali enterostomalno sestro na oddelku, ali pokličite vodji naših prostovoljcev:

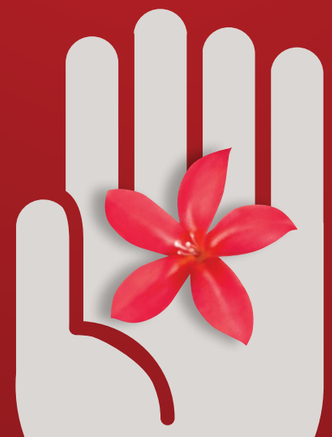
041 800 210 (Renata),

031 848 481 (Zoran)

in se dogovorite za termin.

po operacji

Pogovore za novo operirane osebe s stomo in njihove svojce opravljamo tudi **vsak drugi in četrti ponedeljek v mesecu od 10.00 do 12.00 in od 15.00 do 17.00 ure**, na sedežu Invalidskega društva ILCO Ljubljana, Parmova 53 Ljubljana (4. nadstropje).



Ustvarjeno za brezskrben dan

B|BRAUN
SHARING EXPERTISE

Celovita paleta, zasnovana v sodelovanju s stomisti

Na podlagi 40 letnega sodelovanja z osebami s stomo in zdravstvenim osebjem je proizvajalec B.Braun razvil paleto izdelkov za oskrbo stome, ki so na voljo tudi na slovenskem trgu. Izdelki Flexima (enodelni sistem), Flexima Key in Flexima 3S (dvodelna sistema) so **inovativni, zanesljivi, enostavni** in **diskretni.** Pri dvodelnem sistemu se vrečka na kožno podlogo namesti na dva načina in sicer pri Fleximi 3S z mehanskim spajanjem, nameščanje različnih velikosti vrečk je vodeno v treh stopnjah, pri Fleximi Key pa se vrečke na kožno podlogo namestijo z nalepljanjem.

Za popolno nego stome vam nudimo tudi:

- Pasto za izravnavo neravnih površin kože (Superfiller)
- Sprej za zaščito in nego kože (Askina Barrier film sprej)
- Sprej za lažje odstranjevanje kožnih podlog (Adhesive Remover sprej)

Za dodatne informacije in testiranje pripomočkov pokličite brezplačno telefonsko številko **080 87 86** ali obiščite **www.stoma.si**

www.medis.com

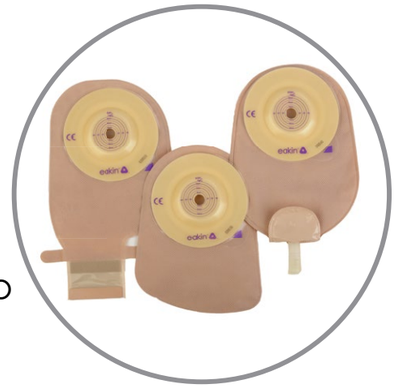
MEDIS Hospital Care

210823 Informacije za uporabnike

Imate težave s puščanjem ali z vneto kožo?

*Eakin ima pravo **rešitev** za vas.*

EAKIN VREČKE ZA STOMO



- ✓ Izvrstna zaščita pred puščanjem pri vseh stomah, tudi pri vgreznjenih.
- ✓ Mehak izbočen (konveksni) del je izredno udoben in s tem preprečuje vnetje kože.

EAKIN OBROČKI

- ✓ Preverjeno najboljša zaščita za učinkovito tesnenje, tudi pri najbolj zahtevnih stomah.
- ✓ Preprosto se gnete in oblikuje, tako da se prilega vsem oblikam in velikostim stome.

EAKIN PASTA

- ✓ **Brezalkoholna pasta** - **ne peče** pri uporabi.
- ✓ Absorbira vlago in s tem varuje kožo ter preprečuje puščanje.

Naročilo brezplačnih vzorcev na:

eakin®™

medistar
Ulica Gradnikove brigade 11,
1000 Ljubljana
Tel: 01 / 511 36 00
www.medistar.si
info@medistar.si

Invalidsko društvo ILCO Ljubljana
Parmova 53, 1000 Ljubljana,
01 436 21 90,
drustvo@ilco-lj.org,
www.ilco-si.org

do 10%
nakupa se vrne na vaš račun

do 1%
nakupa za delovanje in programe društva

Denar nazaj
pri vsakem nakupu!

Tudi mi smo postali poslovni partner, myWorld cashback programa.

MyWorld je nakupovalna skupnost z več milijoni članov po vsem svetu in več kot 150.000 myWorld poslovnih partnerjev.
V Sloveniji lahko Cashback kartico uporabljate že v različnih trgovinah z živili, oblekami, tehničnimi izdelki, na bencinskih črpalkah, v hotelih, termah, zdraviliščih, lekarnah, cvetličarnah, restavracijah, gostilnah, pri veterinarjih, vulkanizerjih, optikih, avtomehanikih, frizerjih ... Med partnerji je tudi veliko spletnih trgovin.
Poiščite vsa myWorld partnerska podjetja v vaši bližini na www.cashbackworld.com. Partnerska podjetja prepoznate po nalepki Cashback pri vhodu.

Z ILCO Cashback kartico boste imeli pri vaših nakupih pri partnerskih podjetjih myWorld do 10% popusta – ta popust se vrne na vaš račun. Do 1% od nakupa pa gre za delovanje in programe društva.
ILCO Cashback kartico lahko dobite:

- na sedežu Invalidskega društva ILCO Ljubljana
- pri članih Invalidskega društva ILCO Ljubljana
- na www.ilco-si.org
- ali pa do nje dostopate preko brezplačne telefonske aplikacije, ki jo lahko prenesete s spodnjo QR kodo.

ILC(o) Ljubljana
INVALIDSKO DRUŠTVO ILCO LJUBLJANA

cb cashback world

Registracija

Brezplačna aplikacija